



CONVERSATIONS SUR **L'ARTHRITE**

Soutenir sa santé grâce à la médecine du mode de vie

Par Dr. Jules A. Cormier

D.S.S. | M.D. | Professeur agrégé, Université de
Sherbrooke | Nutrition à base de plantes
Certification en nutrition, Université de Guelph |
Directeur médical | Chirurgie dermatologique, FMU
Fondateur, Maritime Ninja Warrior | Athlète qualifié
trois fois au championnat mondial UNAA

30 septembre 2025



Conférencier



Isabelle Robillard

Gestionnaire Mission
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Dr. Jules Cormier

D.S.S. | M.D | naturopathe consultant
Moncton, N-B
(conférencier)

Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône Questions-Réponses pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône Converser pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

The image shows a screenshot of a webinar interface for Arthrite Canada. At the top center is the Arthrite Canada logo. Below it are two buttons: 'Converser' (with a speech bubble icon) and 'Questions-Réponses' (with a question mark icon). At the bottom left, there is a 'Conversations sur l'arthrite' header and an 'Audio Settings' link. At the bottom right, there are 'Chat' and 'Q&A' icons. A yellow callout box at the top right points to a red dot on the top bar, stating: 'Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage'. A yellow callout box at the bottom right points to the 'Chat' and 'Q&A' icons, stating: 'Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder'. A yellow callout box on the left points to the 'Conversations sur l'arthrite' header, stating: 'Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio'. On the right side, there is a preview of the Q&A window titled 'Q&A' with the text: 'Welcome to Q&A. Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.' and a text input field labeled 'Type your question here...'.



**L'alimentation à base de
plantes**



**Bénéfices et
inconvénients de ce type
d'alimentation**



**Médecine du mode de
vie et l'arthrite et les
maladies chroniques**

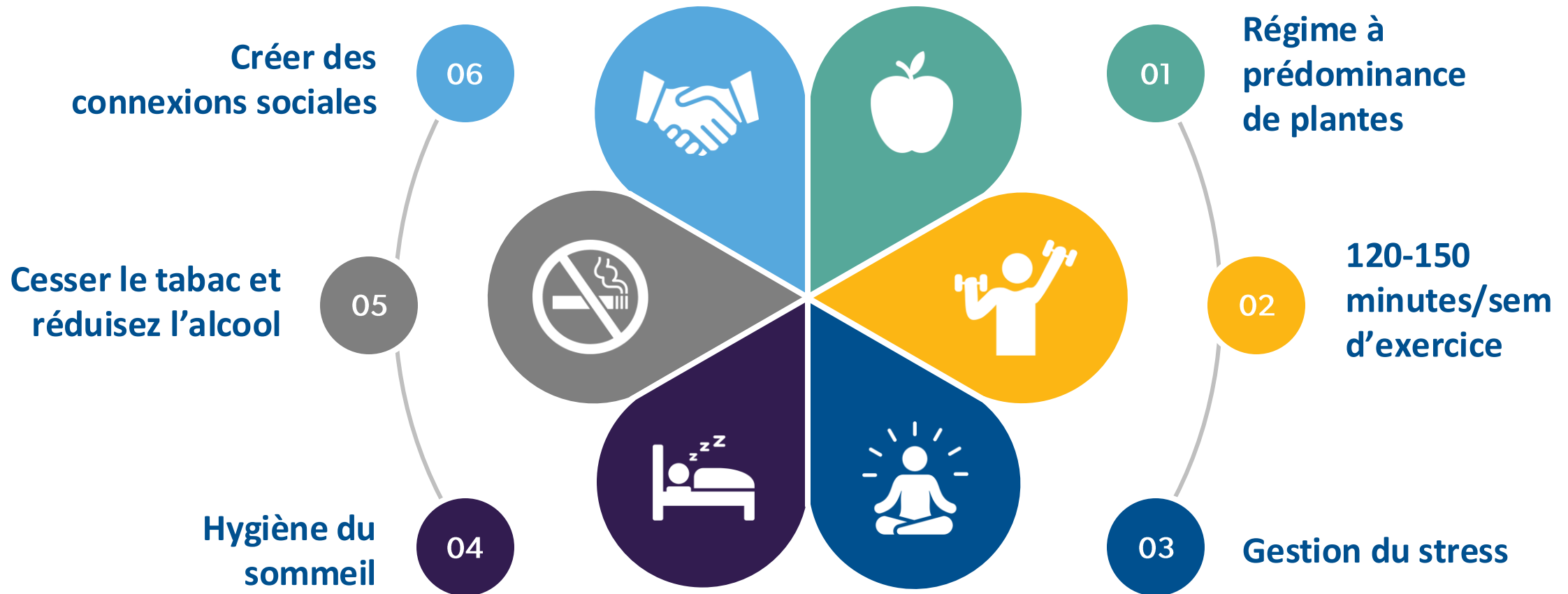


**Agir pour une santé
durable**



**Q : Quelles sont les bases de la médecine
du mode de vie?**

Piliers de santé basés sur les preuves



Selon la Danish Twin Study, notre santé globale est déterminée par:

- 80% choix quotidiens
- 20% gènes

Genetics load the gun, but **lifestyle** **pulls the trigger.**

La génétique charge le fusil, mais c'est le
mode de vie qui appuie sur la gâchette.



Q : Qu'est-ce que l'alimentation à base de plantes?



C'est quoi la différence entre un régime végétalien, végétarien, plant-based, etc. ?



L'inflammation chronique est à la base de nos maladies chroniques.

Dietary Inflammatory Index

Au delà de 30,000 articles scientifiques sont publiés sur les liens entre notre diète, notre santé et l'inflammation.

Plus gras saturés

Moins gras saturés



Plus gras saturés

Moins gras saturés

Moins gras insaturés

Plus gras insaturés

Plus gras saturés

Moins gras saturés

Moins gras insaturés

Plus gras insaturés

Moins de fibres

Plus de fibres

Plus gras saturés

Moins gras saturés

Moins gras insaturés

Plus gras insaturés

Moins de fibres

Plus de fibres

Aliments plus transformés

Aliments moins transformés

Plus gras saturés

Moins gras saturés

Moins gras insaturés

Plus gras insaturés

Moins de fibres

Plus de fibres

Aliments plus transformés

Aliments moins transformés

Moins de vitamines/minéraux

Plus de vitamines et minéraux

Plus gras saturés

Moins gras saturés

Moins gras insaturés

Plus gras insaturés

Moins de fibres

Plus de fibres

Aliments plus transformés

Aliments moins transformés

Moins de vitamines/minéraux

Plus de vitamines et minéraux

Moins antioxydants

Plus antioxydants

Plus gras saturés

Moins gras saturés

Moins gras insaturés

Plus gras insaturés

Moins de fibres

Plus de fibres

Aliments plus transformés

Aliments moins transformés

Moins de vitamines/minéraux

Plus de vitamines et minéraux

Moins antioxydants

Plus antioxydants

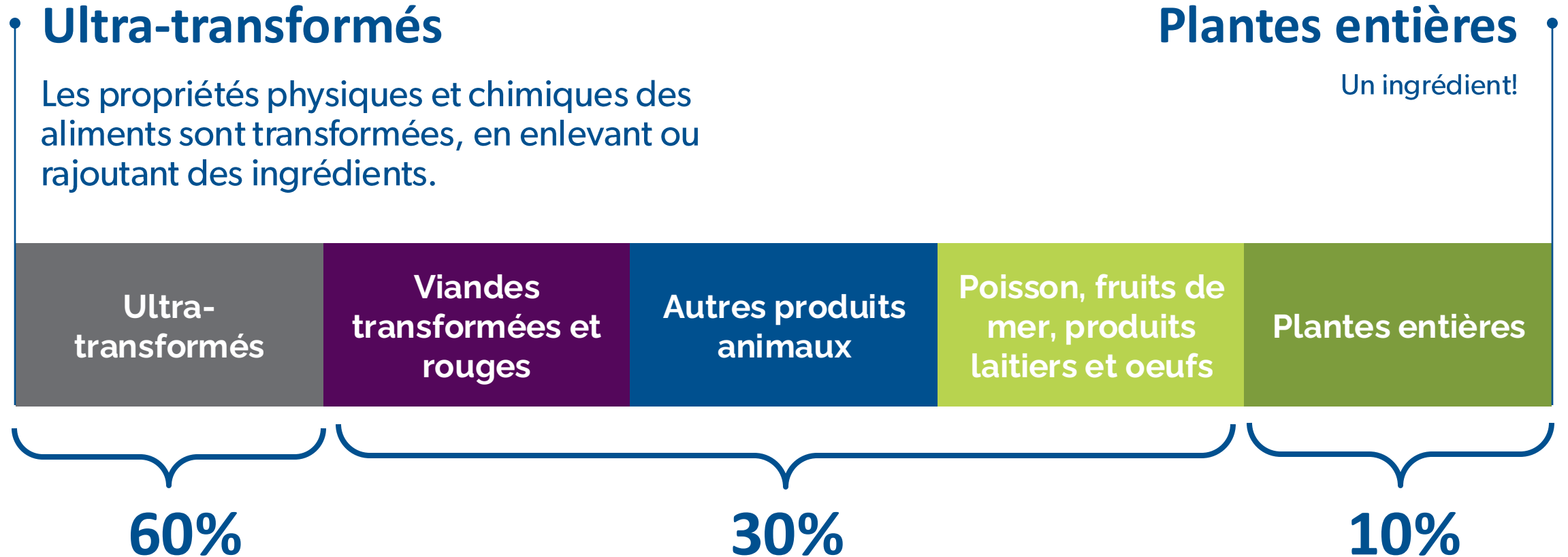
Moins composés phytochimiques

Plus de composés phytochimiques

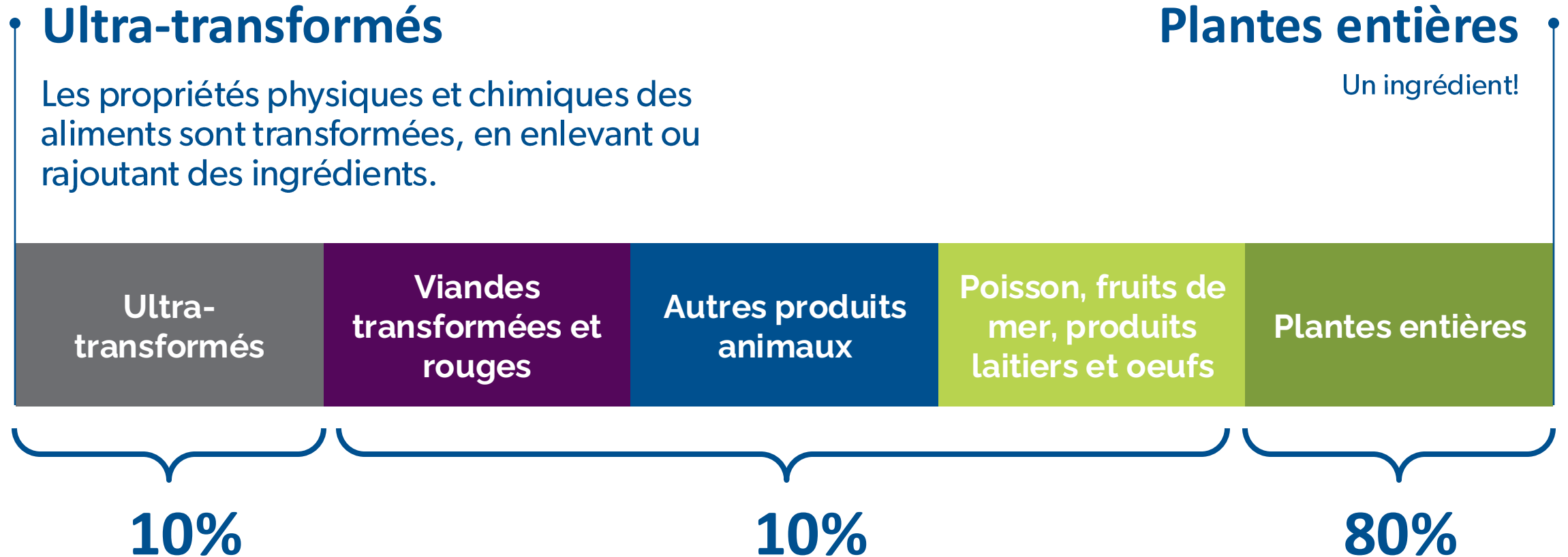




La santé sur un spectrum



La santé sur un spectrum



La santé sur un spectrum

• Ultra-transformés

Les propriétés physiques et chimiques des aliments sont transformées, en enlevant ou rajoutant des ingrédients.

Plantes entières

Un ingrédient!





Q : Comment s'explique le lien entre l'alimentation et l'inflammation ?

Les composés anti-inflammatoires:



Oméga-3

**Fibres, vitamines A, C,
E et composés
phytochimiques**

L'alimentation du Canadien moyen:



L'alimentation anti-inflammatoire:





**L'inflammation est plus
attribuable aux patterns
qu'aux aliments.**



**N'importe quel aliment peut
faire parti
d'un pattern sain.**

Aliments inflammatoires

- Boissons sucrées
- Glucides transformés, farine blanche
- Desserts, biscuits, gâteaux, bonbons, crème glacée
- Viandes transformées
- Aliments ultra-transformés, craquelins, croustilles, pretzels



3 principales causes

1. Stress oxydatif

2. Lipotoxicité

3. Dysbiose



Bénéfices

Fibres, densité calorique,
densité nutritive,
antioxydants.



Inconvénients

Planification, contexte,
budget, implications
culturelles, traditions.



Le budget inflammatoire

La balance oxydative et inflammatoire dépendra des éléments pro/antioxydants et pro/anti-inflammatoires.



Q : Quels autres aspects de notre mode de vie impactent notre santé?

Exercice

- Aérobique
- Anaérobique
- Force musculaire
- Équilibre et flexibilité

Entraînement VO2 Max

Tenter d'atteindre sa fréquence cardiaque maximale au moins une fois par semaine.

01

Entraînement aérobie



02

Entraînement aérobie

Viser au moins 150 minutes d'entraînement en zone 2, à faible intensité, par semaine.

Entraînement VO2 max



04

Équilibre et mobilité

Essayer de travailler les muscles du tronc et les autres muscles stabilisateurs deux fois par semaine.

Équilibre et mobilité



Entraînement musculaire



03

Entraînement musculaire

Viser 2 à 3 séances d'entraînement en résistance par semaine.

**La santé cardiorespiratoire est
le prédicteur le plus puissant
de mortalité.**

Myokines

- Réduisent l'inflammation
- Régulent le métabolisme
- Augmentent l'immunité
- Réduisent le gras viscéral
- Réduisent le risque cardiovasculaire
- Réduisent le risque de cancer

Sommeil

- Quantité
- Qualité
- Régularité
- Chronotype

Gestion du stress

- Méditation
- Exercices de respiration
- Passion
- Vie alignée avec vos valeurs
- Pleine conscience
- Activation du nerf vague

Connexions sociales

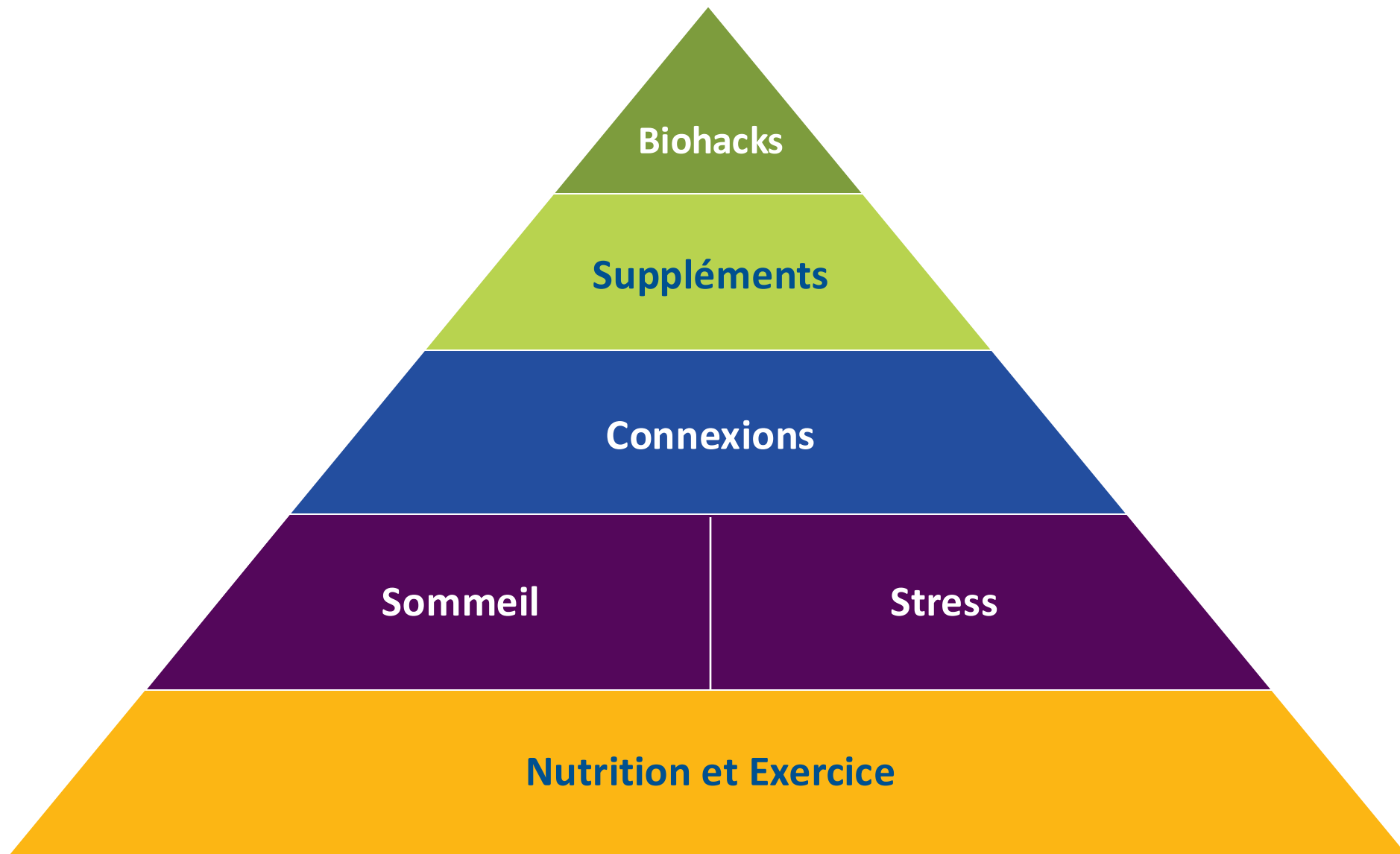
- La quantité et qualité de vos relations prédisent votre santé et mortalité

Les comportements anti-inflammatoires

- Nutrition
- Exercice
- Sommeil
- Gestion du stress
- Connexions sociales
- Suppléments personnalisés
- Sauna
- Thérapie par le froid
- Thérapie par la lumière rouge

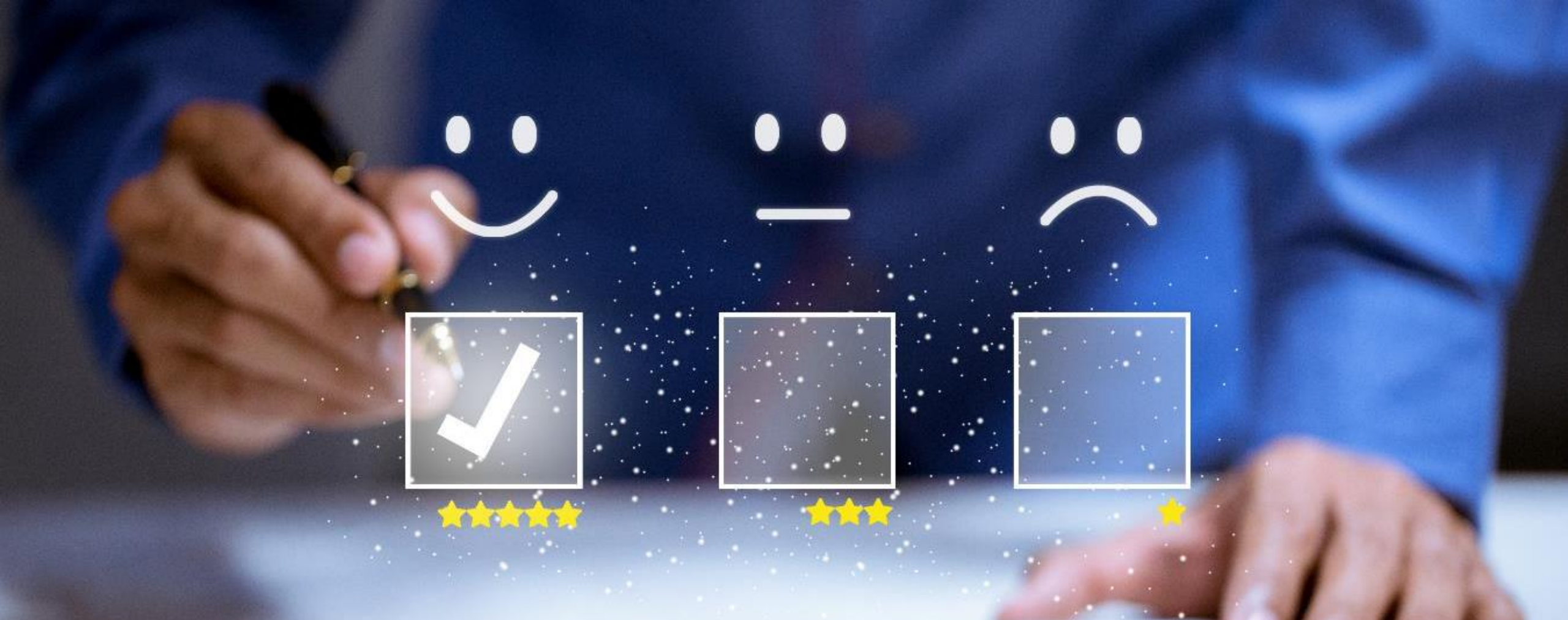
Les comportements pro-inflammatoires

- Maladies
- Déficience en fibres
- Sédentarité
- Manque de sommeil
- Déficiences en nutriments
- Solitude
- Toxines
- Aliments ultra-transformés
- Viandes rouges et transformées
- Stress





Q : Des questions ?



Q : Dites-nous ce que vous en pensez...

Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- groupe pour les proches
- douleur chronique



Aide
entrAide

[Arthrite.janeapp.com](https://arthrite.janeapp.com)



Avis important :

Une grève est en cours chez Postes Canada et la livraison de courrier sera perturbée.

- Afin d'éviter les délais, nous vous recommandons de faire un don en ligne sur notre site Web sécurisé arthrite.ca. Vous recevrez un reçu officiel électronique pour fins d'impôt, immédiatement après votre don.
- Si vous avez des questions ou pour faire un don par téléphone, veuillez communiquer avec notre équipe du Service aux donateurs au 1 800 321-1433.



Merci et bonne soirée!

